Manual de Prevención y de contingencia frente al Coronavirus y las infecciones



Aporte de los Médicos Tradicionales de los Jampiris de Apillapampa-Cochabamba-Bolivia

15 de Abril 2020

Referencias: Carlos prado (71460121), Francisco Sanca (71435456), Eduardo Sarmiento (77979800)

Manual de Prevención y de contingencia frente al Coronavirus y las infecciones

Aporte de los Médicos Tradicionales de los Jampiris de Apillapampa-Cochabamba-Bolivia

15 de Abril 2020

1.-*USO TOPICO*: como medida preventiva

Gárgaras:

a) Agua y sal

1 taza de agua tibia

1/2 cucharilla de y sal

Remover y hacer gárgaras

Al menos 2 veces al día.

b) Agua y Vinagre

1 taza de agua hervida tibia

Agregar 2 cucharadas Vinagre de Manzana

Remover y hacer gárgaras

Al menos 2 vez al día

c) Infusión de hojas de Llantén (Plantago major)

1 taza de agua hervida

Agregar 2 cucharadas de hojas de Llantén.

Colar y hacer gárgaras

Al menos 2 vez al día.

d) Infusión de hojas de Tomillo (Thymus vulgaris)
1 taza de agua hervida
Agregar 2 cucharadas de Tomillo
Colar y hacer gárgaras
Al menos 2 vez al día.

e) Infusión de Manzanilla (Matricaria chamomilla)
1 taza de agua hervida
Agregar 2 cucharadas de Manzanilla
Colar y agregar 10 a 15 gotas de Propóleos o gotas de Echinacea

2.-PROTECCION DE VIAS RESPIRATORIAS

Vahos:

a) Hervir 3 litros de agua
Agregar 1 taza de hojas frescas o secas de Eucalipto (Eucaliptus globulus)
Luego usando una toalla inhalar el vapor
Al menos 1 vez al día

b) Hervir 3 litros de agua

Agregar 1 taza de hojas frescas o secas de Romero (Rosmarinus officinalis)

Luego usando una toalla inhalar el vapor

Al menos 1 vez al día



3.-ALIMENTACION PARA SUBIR DEFENSAS DEL CUERPO

Vegetales de color rojo: tomate, betarraga, pimentón, frutilla (fresa), frambuesa, Arándanos.

Vegetales de color amarillo -anaranjado: zanahoria, naranja, mandarina, tumbo, Maracuyá, zapallo

Vegetales de color verde: Brócoli, espinacas, Acelgas, apio, perejil, kilkiña, perejil, achojcha, etc.

4.-DESINFECCION DE AMBIENTES

Hervir: eucalipto y fumigar baños, dormitorios, patios, cocinas

Quemar: eucalipto, molle, romero, el humo es otro desinfectante natural,

Tener Cuidado con personas que no toleran el humo

5.- CÁMARA DE DESINFECCIÓN PERSONAL

Carpa cerrada (modelo rectangular)

- **Medidas del tubo metálico: ancho 2mts. largo 3mts. altura 2 mts.**
- **Cubierta de plástico de la misma medida que la estructura, mejor si es material de invernadero.**
- **Temperatura interna dentro de la carpa: 37 a 42 °C**

Otros Implementos

- **Una olla con tapa de 10 litros de capacidad**
- **Una cocina de 1 hornalla**
- **Una garrafa de gas**

Procedimiento:

Hervir el agua con : eucalipto, molle, romero, cedrón, hojas de naranja, pino, ciprés, hasta conseguir vapor.

Las personas deben ingresar y salir uno por uno de la carpa.



Nota.- no permanecer más de 2 minutos dentro de la cámara, la idea es entrar dar una vuelta completa y luego salir, esto toma 20 a 30 segundos por persona.

6.-USO INTERNO

Vía oral

Tomar en infusiones o mates las siguientes plantas medicinales:

- Para 1 taza de agua hervida,

Echar 1 cucharilla de Jengibre (Zingiber officinalis), colar y tomar 1 o 2 tazas por día.

- Para 1 taza de agua hervida,

Echar 1 cucharilla de Cúrcuma (Curcuma longa), colar y tomar 1 o 2 tazas por día.

- Para 1 taza de agua hervida,

Echar 1/2 cucharilla de Ajo, colar y tomar 1 o 2 tazas por día.

Nota.- opcional agregar 1 cucharada de miel.

- **Para 1 taza de agua hervida,**

Echar 1 cucharilla de Cebolla, colar y tomar 1 o 2 tazas por día.

Nota.- opcional agregar 1 cucharada de miel.

- **Para 1 taza de agua hervida,**

Echar 1 cucharada de wira wira, colar y tomar 1 o 2 tazas por día.

Otras opciones: canela, Clavo de olor gotas de propóleos y Echinacea etc.



Mas referencias: Carlos prado (71460121), Francisco Sanca (71435456), Eduardo Sarmiento (77979800) Cochabamba-Bolivia

Pueden encontrar más informaciones por Internet, ya que las informaciones impresas en papel serán muy limitadas por razones obvias.